

СУЧАСНІ НАПРЯМКИ РОЗВИТКУ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗВО

Галата, О.В.

Бондаренко, Л.Ф.

Ложченко, О. В.

Оздоровче тренування відрізняється від спортивного. Метою спортивного тренування є досягнення максимальних результатів в обраному виді спорту. Мета оздоровчого тренування – зміцнення здоров'я, поліпшення стану серцево-судинної, дихальної, м'язової та інших систем організму, підвищення фізичної підготовленості. За кордоном системи спеціально організованих форм м'язової діяльності, які передбачають підвищення фізичної підготовленості до належного рівня («кондиції»), одержали назву «кондиційних тренувань». Такий зміст вкладається нами в поняття «оздоровче тренування». В оздоровчому тренуванні використовують різноманітні засоби. Особливу групу складають фізичні вправи, деякі природні фактори зовнішнього середовища (сонячна радіація, властивості повітряного і водного середовища) та гігієнічні фактори. Хоча природні фактори середовища й гігієнічних умов не є головними специфічними засобами оздоровчого тренування, їх сприятливе значення важко переоцінити. Саме тому в процесі фізичного виховання передбачається завдання отримання гігієнічних знань і знань, які належать до оздоровчих сил природи, а також навичок їх раціонального самостійного використання. У сучасних умовах реформування системи освіти в Україні фізична культура є важливим складовим елементом, що формує у студентської молоді основи здорового способу життя, а також сприяє їх успішній професійній адаптації. У цьому контексті актуальним питанням є вдосконалювання змісту, форм і методів фізичного виховання у ЗВО. Питання взаємозв'язку між параметрами рухового навантаження і його впливом на основні системи організму людини розглядаються в науковій літературі з 1972 р. Результатами цих досліджень є констатація кількісних і якісних ефектів оздоровчих занять на організм людей, які займаються оздоровчо-рекреаційною фізичною культурою, а також практичні рекомендації з формування рухових режимів для різних вікових груп. Проблемами вдосконалювання оздоровчого фізичного виховання студентської молоді займалися вчені різних напрямків, зокрема: Г.Л. Апанасенко, О.С. Куц, В.И. Ільїнич, Т.Ю. Круцевич та інші. Значна кількість досліджень присвячена технологіям професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. Доповнено зміст оздоровчих програм для студентів із використанням індивідуального та диференційованого підходів у фізичному вихованні молоді. Розроблено технологію формування мотивації до самостійних занять фізичними вправами. Пропонується поліпшити програмно-нормативне забезпечення. Розроблено оздоровчі програми спортивної спрямованості. Незважаючи на широкий

спектр дослідницьких напрямків, питання оздоровчорекреаційної фізичної культури не так детально розглядалися з огляду на різнохарактерність впливу фізичних вправ на організм. Не знайшла необхідного вирішення проблема кількісного контролю інтенсивності фізичних навантажень, оскільки оздоровчі програми містять вправи різної спрямованості, які виконуються різними за обсягом м'язовими групами та які відрізняються одна від іншої морфологічною структурою. Виникає необхідність наукової розробки критеріїв рухової активності в галузі оздоровчо-рекреаційної фізичної культури ЗВО. Оздоровче тренування засноване на ряді специфічних принципів, в основі яких лежать фізіологічні закономірності. Найважливіші з них: 1) принцип систематичності передбачає безперервність процесу занять, раціональне чергування навантажень і відпочинку; 2) принцип поступового нарощування фізичних навантажень ґрунтується на тому, що в процесі занять після визначеного часу організм людини адаптується до навантаження. Значних функціональних перебудов можна домогтися в тому випадку, якщо навантаження поступово збільшувати, причому, не переобтяжуючи організм, а навпаки, даючи йому можливість адаптуватися, справлятися з усе більш і більш тривалими й складними завданнями. Разом з тим, у міру досягнення нормативних (чи бажаних) кондицій фізичної підготовленості можлива стабілізація навантаження чи тимчасове його зниження; 3) принцип доступності й індивідуалізації полягає в чіткій відповідності фізичного навантаження функціональним можливостям організму. Враховуються вік, стать і рівень фізичної підготовленості. Навантаження не повинні перевищувати рівня функціональних можливостей організму, але мають бути достатніми, щоб викликати оздоровчий ефект. Оздоровчий ефект можливий тільки за умови досягнення мінімального порога частоти, тривалості й інтенсивності навантаження. Величина мінімального порога дуже індивідуальна, що припускає індивідуальний підхід до вибору фізичних навантажень. В оздоровчому тренуванні розрізняють такі основні компоненти навантаження, які визначають його ефективність: 1) характер використовуваних засобів (вид рухової активності); 2) періодичність (частота) занять; 3) тривалість занять; 4) інтенсивність використовуваних вправ. Під час вибору визначеного виду рухової активності слід знати, що тренувальний ефект залежить від ступеня навантаження систем, тобто від інтенсивності, тривалості і частоти тренувальних занять. Вибір оптимальної величини тренувального навантаження, а також тривалості, інтенсивності й частоти занять визначається рівнем фізичного стану (фізичного здоров'я) людини. Індивідуалізація тренувальних навантажень в оздоровчій фізичній культурі є найважливішою умовою їхньої ефективності, інакше тренування може принести шкоду. Основне завдання оздоровчого тренування – підвищення кардіореспіраторної підготовленості людей, які не займаються спортом. Фізична культура особистості відображає її освіченість, фізичну підготовленість і досконалість, що досягається шляхом використання засобів фізичного виховання. Набуття знань з основ теорії, методики й організації фізичного виховання відбувається в системі

забезпечення здорового способу життя й навчання прикладному їхньому використанню з метою фізичного самоудосконалення. У результаті формуються практичні уміння й навички з основ методики самоконтролю в процесі фізичного вдосконалення, оцінки рівня фізичного стану і фізичної підготовленості.

ЛІТЕРАТУРА

1. ВНИИ – Семья спортивная / под редакцией А.Н. Воробьева. – М.: Кисей, 1987.
2. Надворник З., Шалик З. По ступенькам жизни / З. Надворник,
З. Шалик. – М.: ФиС , 1988.
3. Ракитина Р., Подопригора Е. Оздоровительная физкультура для детей, среднего и пожилого возраста / Р. Ракитина, Е. Подопригора. – К., 1991.
4. Розин-Цвейг С. Красота – Здоровье. – М., 1982.
5. Фурманов А.Ю. Оздоровительная физкультура / А.Ю. Фурманова. – М., 2003.